

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
CAMPUS GOVERNADOR VALADARES
INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

Bárbara Emídio da Vitória

A Percepção Feminina Quanto à sua Dupla Jornada de Trabalho

Governador Valadares

2025

Bárbara Emídio da Vitória

A Percepção Feminina Quanto à sua Dupla Jornada de Trabalho

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Administração, da Universidade Federal de Juiz de Fora *Campus* Governador Valadares como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Administração.

Orientador: Prof. Dr. Denis Alves Perdigão.

Emídio da Vitória, Barbara.

A percepção feminina quanto a sua dupla jornada de trabalho / Barbara Emídio da Vitória. -- 2025.

34 p. : il.

Orientador: Denis Alves Perdigão

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Faculdade de Administração e Ciências Contábeis, 2025.

1. Dupla Jornada. 2. Desafios. 3. Mulheres. 4. Rotina. I. Alves Perdigão, Denis, orient. II. Título.

Bárbara Emídio da Vitória

A Percepção Feminina Quanto à sua Dupla Jornada de Trabalho

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Administração, da Universidade Federal de Juiz de Fora *Campus* Governador Valadares como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Administração.

Aprovada em ___ de _____ de 2025

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Denis Alves Perdigão - Orientador

Universidade Federal de Juiz de Fora Campus Governador Valadares

Profa. Dra. Juliana Goulart Soares do Nascimento

Universidade Federal de Juiz de Fora Campus Governador Valadares

Profa. Dra. Marina Oliveira Guimarães

Universidade Federal de Juiz de Fora Campus Governador Valadares

RESUMO

Como as mulheres se sentem afetadas pela dupla jornada de trabalho? Apesar de ainda sofrerem com a desigualdade são obrigadas a enfrentar barreiras diárias para se manterem economicamente ativas. Partindo deste pressuposto, faz-se necessário o estudo sobre tais dificuldades, uma vez que, este cenário pode gerar um conflito de prioridades, onde as mulheres se sentem pressionadas a atender tanto às demandas do trabalho quanto às necessidades do lar, o que pode resultar em estresse e diminuição da qualidade de vida. Além disso, a desigualdade de gênero no ambiente de trabalho impacta negativamente toda uma sociedade. Desta forma, tem-se como objetivo geral analisar a percepção das mulheres acerca da dupla jornada de trabalho em suas rotinas diárias. A metodologia consta de uma pesquisa qualitativa, descritiva e baseada em entrevistas estruturadas. Entende-se que, para atenuar os efeitos da dupla jornada, é fundamental que haja uma reavaliação das normas sociais e uma promoção de políticas públicas que incentivem a igualdade de gênero.

Palavras-chave: Dupla jornada. Desafios. Mulheres. Rotina.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Distribuição de cargos gerenciais, por sexo, segundo os grupos de idade e cor ou raça (%)	11
Figura 2 - O ciclo de Vida do <i>Gap</i> de Gêneros	12
Gráfico 1 - Pessoas em idade para trabalhar dividida por sexo no 2º trimestre de 2024, no Brasil	10
Gráfico 2 - Distribuição por gênero de pessoas ocupadas no 2º trimestre de 2024, no Brasil	10
Gráfico 3 - Percentual de pessoas que ajudam nas tarefas domésticas separado por gênero	13
Tabela 1 - Média de horas dedicadas pelas pessoas de 14 anos ou mais de idade aos afazeres domésticos e/ou tarefas de cuidado de pessoas por sexo e situação de ocupação - 2024.....	14
Tabela 2 - Perfil das entrevistadas	16
Tabela 3 - Rotina das Mulheres	18
Tabela 4 - Rotina do companheiro das entrevistadas	22
Tabela 5 - Divisão de tarefas entre o companheiro e os filhos	23

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	REFERENCIAL TEÓRICO	9
2.1	A INSERÇÃO DA MULHER NO MERCADO DE TRABALHO	9
2.2	MULHERES NO MERCADO DE TRABALHO BRASILEIRO	9
2.3	BARREIRAS NO MERCADO DE TRABALHO PARA A MULHER.....	11
2.3.1	DUPLA JORNADA	12
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	15
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	18
4.1	ROTINA DAS MULHERES.....	18
4.2	CANSAÇO.....	19
4.3	ROTINA DOS COMPANHEIROS.....	22
4.4	DIVISÃO DE TAREFAS	23
4.5	PERCEPÇÃO DA DIVISÃO DE TAREFAS	25
4.6	TEMPO DE LAZER	27
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
	REFERÊNCIAS	32
	APÊNDICE A – Roteiro de Entrevistas	34

1 Introdução

Tradicionalmente, o destino das mulheres era o casamento, onde segundo Beauvoir (1967) elas se preparavam e esperavam por isso. Mesmo nos dias de hoje, o casamento permanece sendo culturalmente muito valorizado e presente na vida cotidiana de nossa sociedade. No que diz respeito às mulheres, algumas daquelas que não se casaram sofrem por não terem vivenciado tal experiência. Beauvoir (1967) nos recorda que a relação, diferentemente do que ocorria antes, é tradicionalmente consentida, ou seja, há reciprocidade em suas obrigações e o divórcio passou a ser permitido para homens e mulheres que desejam romper a relação.

Ainda segundo Beauvoir (1967), fazendo referência à França de seu tempo, o fato da mulher se tornar eleitora e não ter que ser obediente aos deveres de esposa como mandava o antigo código Francês, não foi suficiente para as tornarem livres, pois para uma autonomia concreta é necessário autonomia econômica. Assim, elas conseguiriam se libertar da dominância masculina através do trabalho e isso diminuiria a distância até então existente entre os sexos. Porém, alertava contra os perigos da manutenção do pensamento feminino vigente de que triunfos brilhantes e grandiosos seriam destinados aos homens, o que acabava limitando suas ambições e restringindo seus esforços de conquistas no mercado de trabalho.

Bourdieu (2012) corrobora essa questão ao explicar que as diferenças biológicas, ou seja, a diferença gerada através dos órgãos sexuais, era utilizada como justificativa para as diferenças sociais entre os gêneros. Dessa forma, a divisão social do trabalho entre homens e mulheres encontrava respaldo nessa justificativa para criar e manter os privilégios e a dominância masculina.

Embora a inclusão mais efetiva das mulheres no mercado de trabalho tenha possibilitado a algumas delas algum nível de autonomia financeira, para outras, especialmente para aquelas de famílias das classes populares, o trabalho remunerado atendia à necessidade de complementar a economia da família. Assim, tais mulheres passaram a trabalhar fora de casa, mas não deixaram de ser responsáveis por manter os cuidados e organização do lar. Dessa forma, seu esforço passou a ser ampliado, vivendo uma dupla jornada, trabalhando dentro e fora de casa.

E mesmo depois de anos inseridas no mercado de trabalho, as mulheres ainda sofrem com a desigualdade e são obrigadas a enfrentar barreiras diárias para se manterem economicamente ativas. A partir disso, faz-se necessário o estudo sobre as dificuldades que a mulher enfrenta no mercado de trabalho e que será tratado nesse estudo, mais especificamente sobre sua dupla jornada. É importante atrair a atenção para temas como esse, uma vez que muitos ignoram o assunto, inclusive mulheres que estão sujeitas a esse problema social, de forma que a diferença entre os gêneros continua se mantendo viva no cotidiano social.

Diante disso, a presente pesquisa apresenta a seguinte questão: Como as mulheres se sentem afetadas pela dupla jornada de trabalho?

A partir desse problema de pesquisa, tem-se como objetivo geral analisar a percepção das mulheres acerca da dupla jornada de trabalho em suas rotinas diárias, que, de acordo com os dados publicados pelo IBGE nos últimos anos, elas continuam vivenciando.

Para atingir tal objetivo, tem-se os seguintes objetivos específicos:

- a) coletar a percepção das mulheres sobre a dupla jornada de trabalho em suas rotinas diárias;
- b) descobrir a percepção das entrevistadas quanto a intensidade da dupla jornada;
- c) identificar se e como os companheiros dividem as responsabilidades domésticas com as entrevistadas.

A partir desses objetivos, no próximo tópico apresentamos contribuições teóricas a respeito do estudo e investigação do cenário laboral das mulheres, desde a sua inserção no mercado de trabalho ao longo dos anos, perpassando pelo cenário brasileiro referente à dificuldade de que se trata esse trabalho, a dupla jornada feminina. Posteriormente, apresentamos informações sobre a metodologia empregada na pesquisa, seguida da análise dos dados e das conclusões finais.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A Inserção da Mulher no Mercado de Trabalho

Um dos grandes marcos na inserção da mulher no mercado de trabalho foi a revolução francesa, quando descobriram que a mulher oferecia uma mão de obra barata, assim como as crianças. Por isso, nos engenhos de algodão, mais de 50% da mão de obra era composta por elas e o restante era por meninos abaixo de 18 anos (Hobsbawn, 2004).

Probst (2003) afirma que a mulher passou a ter o seu espaço no mercado de trabalho com a I e II Guerras Mundiais. Os homens cumpriam o dever de servir na Guerra e deixavam sua família. Os que retornavam, muitas vezes, estavam mutilados e impossibilitados de trabalhar. Por isso, a mulher se sentiu responsável por manter economicamente o lar e a família.

Com o desenvolvimento do capitalismo no século XIX, fez-se necessário, então, que fossem criadas leis na tentativa de diminuir a desigualdade entre homens e mulheres no mercado de trabalho. O Decreto nº 21.417-A (Brasil, 1932) foi o primeiro no Brasil a tratar sobre as mulheres no mercado, sendo responsável por garantir a igualdade de salários para o mesmo trabalho sem distinção de sexo, a proibição do trabalho da mulher em determinados horários, além de outros pontos que buscavam o devido reconhecimento do trabalho feminino.

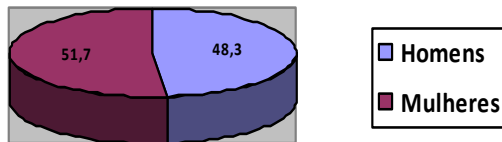
A CLT (Consolidação das Leis do Trabalho) regulamenta as relações de trabalho no Brasil. O decreto-lei nº 5.452 de 1º de maio de 1943, trata em seu capítulo III “da proteção do trabalho da mulher”, de dispositivos legais que buscam diminuir as discriminações entre homens e mulheres nas relações de trabalho e garantir a segurança da mulher.

Recentemente, foi sancionada a lei nº 14.611, em 3 de julho de 2023, que regula a igualdade salarial e dos critérios remuneratórios entre homens e mulheres, para trabalhos de igual valor ou desempenhadas na mesma função, alterando o decreto lei nº5.452. A partir disso, é possível perceber que o Brasil tem feito avanços para inserção e continuidade da mulher no mercado de trabalho.

2.2 Mulheres no Mercado de Trabalho Brasileiro

De acordo com os indicadores do IBGE (2024), no segundo trimestre de 2024 as mulheres representavam pouco mais da metade da força disponível para trabalhar no Brasil, representando 51,7% dos trabalhadores em idade ativa para o trabalho, como pode ser percebido no gráfico 1. Ainda segundo a pesquisa, o percentual de mulheres em idade para trabalhar é maior em todas as grandes regiões do Brasil (norte, nordeste, sudeste, sul e centro-oeste). A análise foi feita a partir de pessoas que estão trabalhando, buscando trabalho ou que estejam disponíveis para isso.

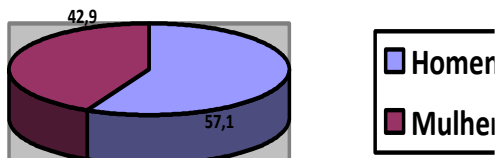
Gráfico 1: Pessoas em idade para trabalhar dividida por sexo no 2º trimestre de 2024, no Brasil.



Fonte: Elaborado pela autora com dados do IBGE (2024)

Apesar dos indicadores demonstrarem que a maior força disponível para o trabalho é feminina, a pesquisa mostra que entre as pessoas ocupadas a maior parte é representada por homens, correspondendo a 57,1% deles, enquanto 42,9% são de mulheres, como pode ser percebido no gráfico 2.

Gráfico 2: Distribuição por gênero de pessoas ocupadas no 2º trimestre de 2024, no Brasil.

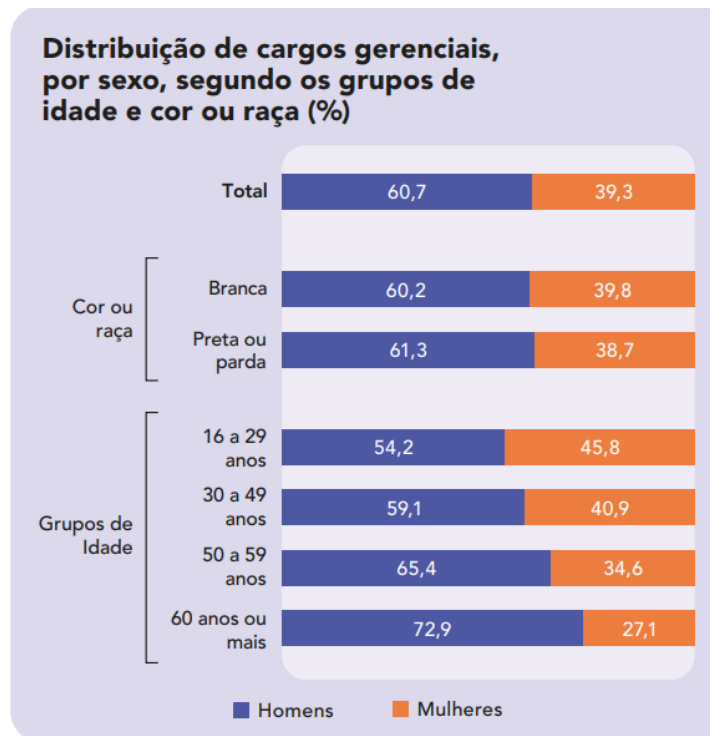


Fonte: Elaborada pela autora com dados do IBGE (2024).

A diferença entre homens e mulheres com ocupação no segundo trimestre de 2024 foi percebida em todas as grandes regiões, inclusive no Norte do país, onde a porcentagem de homens foi de 60,5% e de mulheres foi 39,5%, sendo a maior diferença apresentada nas regiões.

Nas posições de liderança é interessante destacar que as mulheres também são minoria, considerando o setor público e setor privado. Os homens ocupam 60,7% dos cargos de liderança enquanto as mulheres ocupam apenas 39,3% deles (IBGE, 2022).

Figura 1: Distribuição de cargos gerenciais, por sexo, segundo os grupos de idade e cor ou raça (%).



Fonte: IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2022

É possível observar na figura 1 que, independente de cor, raça ou idade, os homens estão em maior número nos cargos gerenciais, evidenciando a existência de barreiras invisíveis na trajetória profissional de mulheres, impactando diretamente em suas carreiras e aposentadoria. Além disso, a realidade dessa distorção contribui na diferença salarial entre os sexos, em desfavor da mulher.

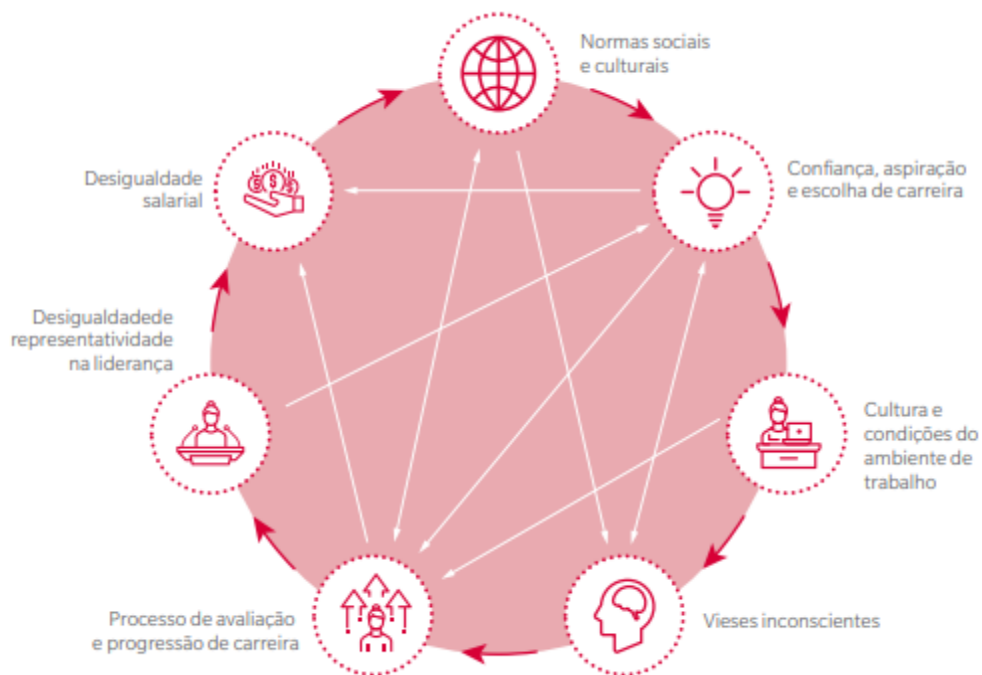
2.3 Barreiras no Mercado de Trabalho para a Mulher

As barreiras são obstáculos responsáveis por interferir na entrada e permanência da mulher no mercado de trabalho. À medida que a mulher foi conquistando seu espaço no mercado foi possível perceber as diferenças entre elas

e os homens, sendo pelo tipo de trabalho a ser desenvolvido, pelo salário a ser recebido ou por exigências que tiveram como consequência a discriminação da mesma nesse meio social.

Costa, Maconi e Hellmeister (2018) expuseram algumas barreiras no relatório “O ciclo de vida do *gap* de gêneros”, ao demonstrar que os *gap*'s estão presentes na vida do ser humano ao longo da sua vida. Esses estão representados da figura 2.

Figura 2: O ciclo de Vida do *Gap* de Gêneros



Fonte: Costa, Maconi e Hellmeister, (2018)

Percebe-se que a imagem forma um círculo indicando o ciclo da carreira das mulheres, sugerindo que em algum momento da vida elas vão passar por todos os *gap*'s e que um *gap* acaba interferindo em outro.

2.3.1 Dupla Jornada

Entre os *gaps* expostos por Costa, Maconi e Hellmeister (2018), torna-se relevante enfatizar o *gap* intitulado como “normas sociais e culturais”, que será tratada neste tópico como “dupla jornada”. Partindo da educação das crianças é possível perceber que meninos e meninas são influenciados a trabalharem características específicas de acordo com seu gênero. Assim, meninos são

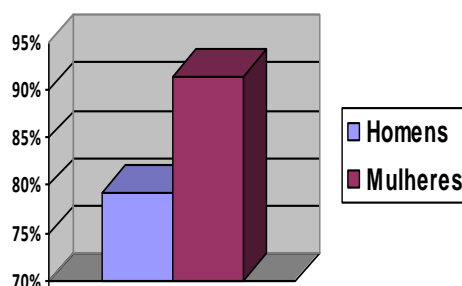
estimulados a serem espertos, fortes e destemidos, enquanto as mulheres são motivadas a serem simpáticas, delicadas e cuidadosas.

As características estimuladas de acordo com o gênero para as crianças carregam o intuito de associar a mulher à maternidade, atribuindo-lhe a responsabilidade de manter a ordem e cuidados da família e do lar. Por outro lado, associa-se ao homem a responsabilidade doméstica pelo provimento financeiro e segurança da família. Nesse sentido, Costa, Maconi e Hellmeister (2018) demonstram que metade das mulheres inseridas no mercado de trabalho, após terem filhos, optam por deixarem o emprego para se dedicarem à maternidade, seja por vontade própria ou por pressão social e familiar.

As mulheres que se mantêm no mercado de trabalho por opção ou necessidade acabam tendo como consequência horas a mais de trabalho, o que passa a ser considerado dupla jornada. Nesse contexto, elas desempenham atividades no expediente cumprindo o acordo determinado na carteira de trabalho, contrato ou o combinado em empregos informais, e, ao final desse expediente, se torna responsável por manter a ordem da casa, garantindo que ela esteja em boas condições sanitárias, que tenha alimentos sempre disponíveis, além de ser a principal encarregada pela educação dos filhos ou por cuidar de familiares idosos ou doentes.

Além do percentual de mulheres dedicando seu tempo a afazeres domésticos serem maior do que os homens, elas também dedicam mais horas semanais. Segundo o IBGE (2023), em 2022, cerca de 91,3% das mulheres dedicavam seu tempo em tais atividades, enquanto os homens que também realizavam tarefas domésticas eram de apenas 79,2%, conforme gráfico 3.

Gráfico 3: Percentual de pessoas que ajudam nas tarefas domésticas separado por gênero.



Fonte: Elaborada pela autora com dados do IBGE (2023).

Em relação ao tempo médio gasto nos afazeres domésticos e/ou com tarefas de cuidado de pessoas, as mulheres dedicam quase o dobro de horas dedicadas pelos homens, como pode ser percebido na tabela 1.

Tabela 1: Média de horas dedicadas pelas pessoas de 14 anos ou mais de idade aos afazeres domésticos e/ou tarefas de cuidado de pessoas por sexo e situação de ocupação – 2024

Sexo	Horas dedicadas por semana
Homens	11,7
Mulheres	21,3
Homens não ocupados	13,4
Mulheres não ocupadas	24,5

Fonte: Elaborada pela autora com dados do IBGE (2022)

Como apresentado na tabela acima, as mulheres que não possuem ocupação apresentaram uma média de 24,5 horas semanais dedicando aos afazeres domésticos e/ou às tarefas de cuidado de pessoas, enquanto os homens que também não possuem ocupação se dedicam em média 13,4 horas, o que mostra uma diferença de 11,1 horas entre os gêneros. As mulheres que possuem ocupação se dedicam 21,3 horas semanais, enquanto os homens ocupados gastam em média 11,7 horas, apresentando uma diferença 9,6 horas semanais. Em ambos os casos, a diferença entre as horas dedicadas por semana é considerada alta, demonstrando que as mulheres possuem mais responsabilidades e estão sujeitas a maior desgaste físico e emocional.

Ainda de acordo com o IBGE (2024), as mulheres que fazem parte dos 20% com menores ganhos dedicaram 7,3 horas a mais ao trabalho doméstico (não pago) do que aquelas com rendimentos superiores. Esse indicador é capaz de comprovar que a renda influencia o grau de desigualdade entre as mulheres, uma vez que é capaz de facilitar, por exemplo, a contratação de serviços de limpeza, transferindo a responsabilidade relacionada aos cuidados de pessoas e tarefas do lar.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento da pesquisa optou-se por realizar uma pesquisa qualitativa, visto ser a mais adequada para se analisar a experiência das mulheres entrevistadas, seu ambiente social, mais especificamente o ambiente familiar e de trabalho, e sua complexidade (Gil, 2019).

Quanto aos fins, a pesquisa é classificada como descritiva, buscando descrever determinado grupo da sociedade, composto por mulheres que atuam no mercado de trabalho e se dedicam a cuidar do lar e da família, expondo suas opiniões acerca do assunto (Gil, 2008).

Para obtenção de dados para a pesquisa foram feitas entrevistas estruturadas, por meio de um roteiro de perguntas predeterminadas. Assim, todas as entrevistadas responderam às mesmas perguntas, tornando possível a comparação das respostas (Marconi; Lakatos, 2018).

O roteiro das entrevistas foi dividido em categorias, sendo a primeira relacionada ao perfil das entrevistadas, solicitando a idade, estado civil, autodeclaração de cor, se tem filhos, quantos filhos e idade, sua formação e seu cargo atual. A segunda categoria buscou investigar as rotinas diárias das entrevistadas. A terceira categoria buscou entender o quão cansada a mulher se sente no dia a dia e quanto desse cansaço está relacionado a dupla jornada. Enquanto a quarta investigou as rotinas diárias de seus parceiros, na perspectiva das mesmas. Foi solicitado a descrição detalhada dessas rotinas, especificando o horário em que acordam, quantas horas trabalham fora, se realizam tarefas domésticas, quantas horas dedicam a essas tarefas domésticas e a descrição das mesmas (incluindo o cuidado de idosos e crianças). Na quinta categoria foi questionado sobre a divisão das tarefas de casa, incluindo dos filhos. Na categoria seguinte foi levantada a percepção da divisão de tarefas na casa. E, por fim, foi perguntado sobre as atividades de lazer da entrevistada, o que gostava de fazer para aproveitar o tempo livre e se divertir, e se normalmente elas têm tempo para praticarem as atividades como gostariam.

As entrevistas foram agendadas através de mensagem para serem realizadas posteriormente via ferramenta digital Google Meet e gravadas integralmente com a ciência e autorização das entrevistadas. As entrevistas foram transcritas para serem analisadas.

A pesquisa foi realizada com mulheres heterossexuais, casadas ou em um relacionamento estável, que atuam no mercado de trabalho. Na tabela 2 é possível identificar o perfil das mulheres entrevistadas, onde cada uma foi classificada com um código, de E1 a E9, a fim de preservar suas identidades.

Tabela 2: Perfil das entrevistadas.

	Idade	Estado Civil	Cor	Filhos	Idade dos filhos	Cargo
E1	42	Casada	Branca	2	7 e 15 anos	Servidora Pública Municipal
E2	44	Casada	Branca	2	8 e 13 anos	Servidora Pública Federal e autônoma (artesã)
E3	35	União Estável	Preta	2	2 e 5 anos	Funcionária Pública Estadual - professora
E4	42	Casada	Branca	2	17 e 2 anos	Funcionária Pública Estadual - professora
E5	41	Casada	Preta	2	12 e 17 anos	Funcionária Pública Estadual - professora
E6	38	Casada	Branca	1	10 anos	Funcionária Pública Estadual - professora
E7	36	Casada	Parda	2	2 e 11 anos	Funcionária Pública Estadual - professora
E8	36	Casada	Parda	2	13 e 17 anos	Auxiliar de Serviço da Educação Básica (ASB)
E9	51	Casada	Preta	1	23 anos	Auxiliar de Serviço da Educação Básica (ASB)

Fonte: Elaborada pela autora a partir das entrevistas.

As entrevistas foram realizadas com nove mulheres, com idades entre 35 e 51 anos, sendo que oito delas são casadas e uma vive em união estável. Em relação a autodeclaração de cor, quatro se autodeclaram brancas, três se autodeclaram pardas e duas se autodeclaram pretas. Todas as entrevistadas têm filhos: sete delas têm dois filhos e duas delas têm apenas um filho. A idade dos filhos varia de dois a vinte e três anos. Em relação ao cargo atual, sete delas possuem cargo em escola pública, entre elas professoras e auxiliares de serviço da educação básica (ASB). Uma delas é funcionária pública municipal e outra servidora pública federal. Essa última atua, também, como autônoma, no ofício de artesã.

Para a análise dos dados coletados foi utilizado a análise semântica do discurso, objetivando compreender os sentidos comunicados a partir das proposições articuladas para criar a coerência no discurso. Ou seja, entender a

realidade do sujeito e suas atividades. Na produção de sentidos por meio dos discursos, o significado da sentença não é um caso isolado, mas depende do contexto e das sentenças anteriores e posteriores (DIJK, 2013).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Rotina das mulheres entrevistadas

Na segunda categoria de dados coletados nas entrevistas, a primeira consistiu no levantamento dos dados demográficos já apresentados, foi solicitado às entrevistadas que descrevessem a rotina do seu dia, buscando identificar o horário em que acordam, quantas horas trabalham fora de casa, se eram responsáveis por tarefas domésticas e quantas horas, em média, se dedicavam a tais tarefas, bem como foi pedido que descrevessem as atividades que executavam ao longo do dia.

Tabela 3: Rotina das Mulheres

	Que horas acorda	Tempo de trabalho remunerado	Tempo dedicado ao trabalho doméstico por dia
E1	Por volta das 7 horas	6 horas	24 horas
E2	7 horas	6 horas	4 horas
E3	6 horas	Em média 10 horas	Aproximadamente 3 horas
E4	6 horas	5 horas	Está sempre fazendo algo
E5	5h40	De 10 a 12 horas	Em torno de 2 horas nos dias úteis.
E6	5h30	7 horas	3 horas
E7	5h30	5 horas	Toda a minha vida, todos os dias
E8	4h40	6 horas e alguns dias da semana trabalha mais 4 a 5 horas fazendo faxina	Não especificou quantidade de horas, mas nos dias que não tem faxina está arrumando a casa
E9	5 horas	6 horas e 3 dias na semana faz faxina, em média de 5 horas	Não especificou quantidade de horas, mas nos dias que não tem faxina está arrumando a casa

Fonte: Elaborada pela autora a partir das entrevistas.

A entrevistada E1, questionada sobre o tempo que dedicava às atividades domésticas, utiliza-se da hipérbole, que é uma figura de linguagem usada intencionalmente para destacar e intensificar uma fala discursiva, quando fala que se dedica 24 horas a tal trabalho. A entrevistada E7 também utiliza-se dessa figura de linguagem para se expressar ao falar “Toda a minha vida, todos os dias”. Elas se

expressam através da hipérbole para enfatizar aos interlocutores de seu discurso o quanto consideram extenuante e longo o período dedicado às tarefas domésticas. Pode-se depreender que, mesmo nos momentos em que não estão executando uma tarefa específica do lar, estão pensando nas coisas que precisam ser feitas ou preocupadas com algo relacionado ao lar.

Assim como a entrevistada E1, quando questionada sobre o tempo dedicado às tarefas domésticas, a entrevistada E4 relata “Não tenho uma quantia exata de horas, estou sempre a fazer uma coisa ou outra”. A partir da resposta da entrevistada, é possível perceber a normalização da sobrecarga doméstica em seu cotidiano apontado pela dificuldade de a mesma quantificar o tempo gasto nas atividades, assim como foi possível perceber, com falas das entrevistadas E7, E8 e E9, que elas não conseguem mensurar a quantidade de horas que dedicam cotidianamente às atividades domésticas.

As entrevistadas E8 e E9, ao responderem sobre o tempo de trabalho fora de casa, informaram que, além do trabalho informado anteriormente, que cumprem diariamente, ainda prestam serviços como domésticas alguns dias na semana, sendo mais 4 a 5 horas por dia dedicadas a tais serviços.

Em relação à descrição das atividades domésticas que executavam ao longo do dia, de forma geral, todas elas informaram realizar tarefas como: fazer o almoço, lavar as vasilhas, lavar roupa, varrer e passar pano na casa. Além das atividades descritas anteriormente, algumas ainda pontuaram cuidar dos filhos pequenos, dando-lhes banho, ajudando-os a se arrumarem e a fazerem atividades escolares.

Infere-se que as mulheres percebem que têm necessidade de trabalhar fora de casa, obtendo a própria renda, mas, além disso, também sentem-se responsáveis pelas tarefas domésticas e cuidados do lar. Ante a realidade dessa dupla jornada, foi levantado tópico sobre o cansaço cotidiano percebido por elas.

4.2 Cansaço

No tópico sobre cansaço, as entrevistadas foram questionadas sobre o quão cansadas elas se sentiam no dia a dia. Todas elas responderam que se sentiam muito cansadas. Dentre as respostas destaco a resposta das entrevistadas E4 e E5, que descrevem as rotinas como muito exaustivas:

[001] “Muito cansada, é um cansaço exaustivo, é uma exaustão. Tem dias que eu não consigo deitar e dormir porque quando meu dia é muito puxado eu acabo até perdendo o sono, me atrapalha a dormir, mas é muito cansativo, muito cansativo.” (E4)

[002] “Assim, final do dia a gente fica bem cansada, e o cansaço ele é mais mental, não é nem tão físico, porque por mais que você está trabalhando, você está pensando no que está em casa, no que tem pra fazer ainda né, então a gente está sempre trabalhando a mente muito mais do que é permitido, muito mais do que ela dá conta, então chega no final do dia a gente está meio cansada, meio estressada porque tem as demandas, (...)”.
(E5)

Percebe-se que as entrevistadas utilizam os recursos linguísticos da ênfase e repetição nos fragmentos discursivos analisados. Tais recursos objetivam persuadir os interlocutores do discurso quanto à aceitação das afirmativas que fazem. A entrevistada E4, por exemplo, repete por diversas vezes a palavra cansaço, reforçando o impacto emocional, indicando como se sente ao longo do dia.

A mesma ainda enfatiza não conseguir dormir algumas vezes após a rotina cansativa. O Grupo de Pesquisa em Cefalotriá e Sono (GPCS), do Serviço de Neurologia do Hospital das Clínicas (HC) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), publicou, através da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), o Manual do Sono (GPCS, 2021), onde, de acordo com os pesquisadores, o estresse e a preocupação do dia a dia podem, de fato, atrapalhar a rotina do sono, por uma dificuldade do corpo de relaxar. Embora a qualidade do sono não tenha sido mencionada por E5, ela, provavelmente, é também uma potencial candidata a ter problemas dessa natureza, visto que enfatiza no fragmento discursivo o quanto está cansada ao final do dia, bem como estressada devido às demandas.

Após responderem que se sentiam cansadas, elas foram indagadas sobre o quanto desse cansaço estava relacionado à dupla jornada. Todas elas responderam que a maior parte do cansaço estava relacionado a dupla jornada, com o acúmulo das tarefas domésticas:

[003] “Está relacionado praticamente 100%, porque eu fico estressada, eu fico cansada, talvez até sem pique para me distrair no final de semana, preferindo ficar em casa por causa disso, aquele estresse, aquela coisa, você quer uma paz, você quer um tempo para você, ali quieta, sem pensar em outra coisa. Eu acho que está relacionada, se não 100%, 90%, a maior parte né. É mais estressante ainda porque eu chego em casa e minha casa está virada de cabeça para baixo, então eu chego em casa e não sei se eu arrumo a casa, se eu faço a comida do outro dia, aí eu quero fazer meus exercícios, na minha própria casa, porque eu não tenho tempo de me deslocar até a academia para poder voltar (...)” (E1)

[004] “Praticamente ele todo né, tem pessoas que levam as coisas de uma forma mais tranquila, mais leve, tem pessoas que conseguem deixar a casa suja se o marido não ajuda pra ele ver que está suja, e eu não consigo fazer isso, eu faço tudo porque eu não suporto né. Nós mudamos agora tem poucos dias e eu cheguei a ter crises de ansiedade por causa das coisas fora do lugar, (...), então assim, me incomoda e eu sofro com isso, então eu acredito que 70% do cansaço é devido a dupla jornada. E a mulher, ela é tratada como se o trabalho que ela faz fosse fácil, o trabalho dela fora, o trabalho que não é o doméstico, como se não cansasse a cabeça, como se não cansasse o corpo, é muito injusto.” (E4)

A entrevistada E4 finaliza manifestando que se sente injustiçada por sentir que seu cansaço não é validado. Enquanto a entrevistada E7 chega a comparar as atividades realizadas por um homem no dia a dia além de evidenciar sua jornada exaustiva, tendo que se dividir entre as responsabilidades do trabalho remunerado e das atividades domésticas, onde se descreve como um faz tudo, um *severino* dentro de casa:

[005] “É uma jornada que começa bem cedinho. Pra você ter uma ideia, depois que todo mundo dorme, marido dorme, filho dorme, cachorro dorme aí eu vou terminar de organizar a casa, vou passar um pano, vou lavar a louça da janta, deixar a casa dormir organizada porque no outro dia eu saio cedo, se eu deixar bagunçado no outro dia quando chegar do almoço vai tá lá, (...) Então eu sou um severino, tudo aqui em casa sou eu quem toma conta, eu acho que nesse sentido assim a mulher fica sobrecarregada, o homem ele acorda, vai para o trabalho, volta, toma um banho e pronto, está em casa.” (E7)

De acordo com o relato da entrevistada E7, após todos da casa irem dormir, inclusive o cachorro, ela se mantém acordada para continuar organizando as tarefas domésticas. A atitude dela pode ser vista como uma estratégia favorável para realização das atividades, uma vez que, enquanto estão dormindo, não tem ninguém para atrapalhar aquilo que ela acabou de organizar. Por outro lado, esse relato reflete a injustiça da dupla jornada e da cobrança que a estrutura social deposita nas mulheres atribuindo-lhes a responsabilidade pelos cuidados domésticos da casa e da família, eximindo, ao mesmo tempo, os homens de tais responsabilidades.

Com isso, torna-se evidente a percepção da mulher sobre a cobrança consigo mesma, a exaustão que o corpo e a mente sofrem e como elas passam a maior parte do dia pensando nos afazeres domésticos, muitas delas até enquanto realizam o trabalho remunerado (fora de casa). E quando chegam ao lar, ainda continuam se preocupando e buscando organizar o máximo possível suas respectivas casas. Também é possível notar a percepção da mulher sobre a desigualdade nas

preocupações com tarefas domésticas entre homens e mulheres. Com isso, a categoria seguinte buscou entender a rotina dos companheiros.

4.3 Rotina dos companheiros

Para entender o papel do homem na percepção da dupla jornada da mulher, foi solicitada que as mesmas descrevessem a rotina de seus companheiros, passando pelos mesmos pontos levantados por elas: que horas acorda, quantas horas em média trabalha fora, se dedica a tarefas domésticas e que descrevesse as atividades domésticas realizadas por ele ao longo do dia.

Tabela 4: Rotina do companheiro das entrevistadas.

	Que horas ele acorda	Tempo de trabalho remunerado	Tempo dedicado ao trabalho doméstico por dia
E1	6h30	8 horas	0
E2	7 horas	6 horas	1h30
E3	6 horas	9 horas	1 hora
E4	7 horas	10 horas	0
E5	5h40	8 a 10 horas	1 hora
E6	5h30	10 horas	0
E7	6h20	9 horas	0
E8	4h40	Trabalha viajando	Ajuda no sábado ou domingo se a mulher ainda não tiver acabado
E9	8h30	10 horas	Ajuda na parte da manhã

Fonte: Elaborada pela autora a partir das entrevistas.

A entrevistada E1, ao ser questionada sobre o tempo que seu companheiro dedica a tarefas domésticas, responde “nenhuma, meu sonho, não executa atividades domésticas nenhuma não, raras as vezes que eu acordo e a cozinha está arrumada, mas isso é um milagre divino”. A resposta dela evidencia a falta de envolvimento dele nas responsabilidades domésticas, assim como relatam as entrevistadas E4 e E6.

Em relação a descrição das atividades domésticas que seus companheiros executavam ao longo do dia, de maneira geral, foram relatadas atividades como: fazer churrasco, tirar o lixo, lavar a área da garagem ou varanda ou que faziam algo apenas quando solicitado. Com exceção da entrevistada E9, que relatou que o companheiro trabalha apenas às 13 horas, então na parte da manhã ele faz o almoço, lava roupa e ajuda a limpar a casa.

Entendendo a rotina dos companheiros, buscou-se investigar a divisão de tarefas em casa, para entender as obrigações além daquelas exercidas pela mulher e gerando um comparativo entre seus companheiros e filhos.

4.4 Divisão de tarefas

Após discorrer sobre a rotina do companheiro, buscou compreender a divisão de tarefas dentro de casa, incluindo a participação dos filhos, caso tivessem alguma responsabilidade. Para isso foi questionado como é feita a divisão de tarefas domésticas. Ao serem questionada sobre a divisão, as mulheres conseguiram expor melhor as atividades que os maridos executam, diferentemente de quando abordada de maneira geral, no tópico anterior.

Tabela 5: Divisão de tarefas entre o companheiro e os filhos.

	Companheiro	Filhos
E1	Nos finais de semana lava a garagem e uma vez por mês lava a área da churrasqueira.	No final de semana o filho mais velho arruma a cama e ajuda a ensinar o mais novo a arrumar também.
E2	Faz o almoço, mas sem obrigação. Se precisar lavar a área da casa por estar muito suja ele lava.	A filha não faz quase nada, as vezes a mãe obriga a arrumar o quarto, mas no geral ela tem apenas que realizar as tarefas da escola. O filho tem a obrigação de encher o filtro de água, lavar as vasilhas e estudar.
E3	Tira o lixo da casa e quando faz algo além é lavar a área da casa.	Preza pela autonomia da filha, por isso ela se arruma sozinha. Além disso ela ajuda brincando e distraindo a filha mais nova enquanto a mãe realiza atividades domésticas.
E4	Faz churrasco as vezes.	Ajuda quando a mãe pede.
E5	Tira o lixo, varre o quintal no final de semana e ajuda lavando as vasilhas.	Arruma a cama e nos finais de semana deixa o quarto organizado.
E6	No final de semana limpa a área de churrasco e busca o filho na escola.	Não faz nada.

E7	Ajuda apenas quando solicita.	O filho mais velho tem a obrigação de trocar as sacolas dos banheiros, dar comida para o cachorro, colocar as roupas sujas dele e do pai no cesto de roupas sujas.
E8	O companheiro faz a comida quando a mulher não consegue e as vezes lava as vasilhas.	O mais velho não faz nada. O mais novo lava as vasilhas durante a semana
E9	Limpa a casa e faz o almoço nos finais de semana.	Ajuda nas tarefas executadas pelo pai nos finais de semana.

Fonte: Elaborada pela autora a partir das entrevistas.

A entrevistada E2 informou que não há uma divisão do que é responsabilidade dela ou do companheiro nas tarefas de casa, mas que ele colabora com algumas tarefas domésticas. É perceptível em sua descrição que o companheiro de fato ajuda, mas parece não se sentir responsável por tais tarefas, uma vez que a entrevistada fala que ele faz sem obrigação ou quando pede. É perceptível como a descrição da entrevistada é falha, uma vez que a mesma fala que o companheiro colabora, mas em sua descrição não fica evidente tal colaboração.

A entrevistada E3 justificou o fato de o companheiro realizar poucas atividades domésticas “Ele pensa que por ele trabalhar o dia inteiro ele não tem que fazer as coisas em casa, não tem a obrigação de fazer em casa né, então sobra pra mim.”. Além disso, informou que, às vezes, tem o apoio da mãe, que a ajuda quando vai em sua casa e relata que se não fosse por isso, seria mais difícil.

Durante sua resposta, a entrevistada E4 relata que os filhos já demonstraram interesse em aprender a cozinhar, mas foram reprimidos pelo pai, por achar que cozinhar é coisa de mulher, reproduzindo um pensamento machista. Percebe-se uma certa contradição nesse pensamento, uma vez que sua companheira lhe atribui a responsabilidade por fazer churrasco. Não se pode deixar de observar que fazer churrasco é também uma atividade de caráter culinário, embora culturalmente seja uma tarefa comumente associada ao público masculino.

A partir dos relatos da entrevistada E7 foi possível perceber que seu companheiro apresenta posturas parecidas com o companheiro da entrevistada E6, com o discurso que expressa a opinião de que atividades domésticas são tarefas de caráter feminino. Além disso, nem ele e nem o filho colocam as roupas sujas no cesto de roupa. Por isso, ela atribui ao filho a responsabilidade de colocar suas

roupas e as do pai no cesto de roupas sujas, na esperança de criar um homem um pouquinho diferente do pai.

De maneira geral, os homens possuem poucas atividades domésticas comparadas às mulheres, assim como os filhos, que geralmente ficam por conta de arrumar o quarto ou a cama e estudar.

4.5 Percepção da divisão de tarefas

Após levantar a questão sobre divisão de tarefas, procedeu-se à indagação de como as mulheres percebiam essa divisão em sua casa.

[006] “Nossa, muito cansativa, muito estressante, injusta, porque eu acho que todos moram na casa, todos tem que ter a obrigação na casa. Talvez pode ser dividido sim, por eu não trabalhar o dia inteiro fora, com certeza não me custa fazer mais coisas que eles, mas também eu acho que eles têm que manter, podem não fazer muita coisa, mas pelo menos ajudar a manter o que já foi feito. Eu acho que hoje em dia todo mundo tem que trabalhar fora, não tem como, já era, o homem não aguenta sustentar a família sozinho. (...). Se ele não pode ajudar mais, pelo menos que ele ajude a manter, e lá em casa não é assim, ninguém faz nada e ninguém ajuda a manter nada. (E1)

A entrevistada E1 expressa a sua indignação quanto à injustiça sobre a divisão das tarefas. De acordo com ela, hoje em dia todos precisam trabalhar e entende que atualmente o homem não é mais capaz de sustentar a família financeiramente sozinho. Portanto, espera uma colaboração mínima nas tarefas de casa, mantendo as coisas organizadas. O ponto levantado pela entrevistada E1 traz à tona o pensamento de que se a mulher precisa trabalhar fora, para ajudar a prover o lar, as atividades domésticas, que antes eram responsabilidade dela, agora também precisam ser divididas.

A entrevistada E2 havia informado que não havia uma divisão exata sobre as tarefas, mas mesmo assim, quando questionada sobre a percepção da divisão, respondeu que sente como se pesasse mais para ela:

[007] “Eu tenho certeza que ela pesa mais para um lado, mais pra mim, muito. Eu acho que quando a mulher decidiu ter dupla jornada ela sabia que era isso, (...) o filho, independente ou não, busca mais a mãe, então a mãe acaba abraçando muita coisa, e reclama que tá abraçando, mas ao mesmo tempo não quer largar.” (E2)

Ela gostaria que o companheiro assumisse mais responsabilidades, mas reconhece que ele já faz algumas coisas. Por isso acredita que não seria possível. “Se eu falar com ele –vai arrumar a cozinha pra mim! Ele vai lavar a vasilha e não vai limpar dentro da pia, não vai limpar o fogão” (E2). Ao pedir ajuda em algumas atividades domésticas ela é atendida, porém percebe a diferença na execução das tarefas feitas por ela e pelo companheiro, por isso, sente a obrigação de fazer.

Essa percepção sobre a diferença na execução da tarefa também é percebida pela entrevistada E4, que relatou preferir realizar as tarefas de casa para não “perder tempo” explicando e cobrando a maneira correta de fazer, além de evitar conflitos dentro de casa pela má distribuição de tarefas, uma vez que os filhos não concordam com o fato de o pai não ter responsabilidades domésticas estabelecidas também.

A entrevistada E3 informou que de maneira geral ela se sente sobrecarregada. Admite que não havia parado para pensar sobre isso até ser questionada na pesquisa:

[008] “Você me perguntando isso agora eu vejo que é muito mal delegado, poderia ser mais distribuído. Só se eu parar pra analisar, porque engraçado falar, durante o dia é tanta coisa que eu não paro pra pensar, o que tem pra fazer eu vou fazendo, eu penso assim, pra tentar ganhar tempo, pra dormir mais cedo ou pra fazer algo mais rápido, então você me perguntando isso aí, parando pra pensar a coisa aqui em casa está mal delegada, tenho que repensar esse estudo” (E3)

Nota-se com o questionamento, que a entrevistada E3 foi tirada de sua zona de conforto, fazendo-a pensar sobre a divisão das tarefas dentro da própria casa. Além disso, a preocupação em “ganhar tempo” demonstra a tentativa de gerenciamento das suas atividades de forma sobrecarregada.

As entrevistadas E6 e E7 demonstram insatisfação quanto a divisão das tarefas uma vez que elas também contribuem financeiramente com as despesas da casa e por algumas vezes até mais que o companheiro, mas não abrem mão de manter a casa organizada:

[009] “Eu acho errado né, mas ele não vai fazer e eu não vou deixar de fazer porque eu não gosto de casa suja, nem mal arrumada, eu gosto de tudo bonitinho, cheirosinho. Mas eu acho que não é nem questão de ajudar, eu coloco dinheiro dentro de casa que nem ele, da mesma forma, as vezes até mais, porque embora eu seja professora eu ganho mais que ele, então assim, mas o serviço doméstico ele não faz.” (E6)

Em sua resposta, a entrevistada E6 enfatiza que chega a ganhar mais que seu companheiro, por isso acaba contribuindo mais nas despesas de casa, porém, nem mesmo contribuindo mais financeiramente, deixa de executar as atividades domésticas. A percepção é a de que o serviço doméstico não é visto como uma responsabilidade compartilhada como já está ocorrendo com as despesas financeiras.

A entrevistada E9 reconhece que o companheiro e o filho ajudam a arrumar a casa nos finais de semana, quando ela está trabalhando fora, mas percebe que muitas tarefas ainda ficam sob responsabilidade dela:

[010] “A maior parte fica pra mim, porque o que eles não gostam de fazer não fazem não, eles fazem assim pra lá, mas fazem algumas coisas, mas se eu falar que é justo, não é não, porque eu tinha que dividir tudo certinho, mas fazer o que né, só deles estarem me ajudando eu tenho que estar grata.” (E9)

Com exceção da entrevistada E5, que possui uma secretária que auxilia nas tarefas de casa, da entrevistada E8, que relatou achar tranquila a divisão exceto pelo fato de precisar cobrar sempre para os filhos executarem as tarefas, todas perceberam uma diferença nas atividades realizadas por elas e pelos respectivos companheiros e filhos.

4.6 Tempo de lazer

Na última categoria de perguntas, levantou-se a questão sobre o tempo de lazer das mulheres entrevistadas, solicitando que elas contassem um pouco sobre as atividades de lazer, o que gostavam de fazer para aproveitar o tempo livre e se divertir.

Cada entrevistada respondeu de acordo com as suas preferências e particularidades: ficar atoa, sem fazer nada, sair com a família, amigas, assistir um filme ou novela, cuidar de si mesma, fazer caminhada, pedalar, ir na academia.

Dentre as respostas sobre as atividades de lazer a entrevistada E4 ainda respondeu que já chegou a se sentir culpada por praticar alguma atividade até encontrar algo que realmente gosta:

[011] “Então, durante muito tempo eu me punia por isso aí, eu achava que eu não tinha direito de fazer algo que eu gostasse ou algo que me fizesse bem, eu só ficava cuidando de casa e de serviço de escola e de tudo, aí eu descobri a bicicleta e eu gosto muito de pedalar, gosto muito mesmo, aí eu passei a pedalar, (...) eu adoro pedalar aqui, aí eu me dei esse direito.” (E4)

A entrevistada E5, ao ser questionada sobre o que gostava de fazer, relatou ter poucos momentos para aproveitar: “Eu amo curtir a vida sabe, nos poucos momentos né, porque normalmente são poucos, mas eu gosto de descansar, eu gosto de ver um filme, de tomar uma cerveja, isso me relaxa, então, final de semana com a família me faz bem”.

Mesmo mencionando seus lazeres, várias delas já apontavam a falta de tempo e a dificuldade de conciliar esse tempo entre tarefas domésticas, trabalho fora de casa e lazer. Ainda assim, a última pergunta consistiu em indagar se as mulheres normalmente têm tempo para praticar essas atividades de lazer.

Com exceção da entrevistada E6, que informou ter tempo pois se organizava para isso, todas responderam de forma negativa:

[012] “Tempo é pouco, eu até tenho, só não estou fazendo, muito raro de fazer. Ultimamente estou ficando dentro de casa, estou preferindo ficar dentro de casa, porque a minha semana é tão estressante, cansativa, aquela rotina, aquela correria toda que aí quando dá o final de semana eu quero ficar dentro de casa, sozinha então é melhor ainda.” (E1)

Mesmo informando que chega a ter um tempo, a entrevistada E1 fala que prefere usar ele para descansar da semana cansativa de sua rotina. Enquanto a entrevistada E2 relata que normalmente não tem o tempo que gostaria para assistir um filme ou série que as pessoas falam que assistem ou praticar um esporte, por exemplo.

Mesmo buscando praticar alguma atividade de lazer, a entrevistada E7 relatou não conseguir parar completamente para aproveitar o tempo de lazer:

[013] “Assisto, pelo menos todo final de semana eu vejo um filme, mas não assisto contínuo, sempre tem que parar pra olhar o neném, ou se ele estiver dormindo, o que é raridade eu não estar fazendo outra coisa na hora que ele tá dormindo, aí sim eu consigo ver.” (E7)

A mesma ainda desabafa sobre como sente a responsabilidade das suas jornadas:

[014] “É muito difícil a tarefa de mulher que cuida de casa sozinha e trabalha fora, como eu disse não é uma jornada dupla, é tripla, quádrupla, porque você realmente não tem escapatória, se você não fizer, não vai ter quem faça por você. Tem pessoas que ainda tem alguém que ajude e tudo, mas não é meu caso.” (E7)

A entrevistada E7 evidencia a intensidade da sobrecarga que a mulher carrega, acumulando suas jornadas de trabalho remunerado, cuidados com a casa, com a família, filhos e todas as responsabilidades que são jogadas em cima dela. Além disso, expõe o pensamento de que se elas não fizerem as tarefas, ninguém fará, pensamento esse que não reflete no homem, uma vez que eles não executam as atividades e mesmo assim as mulheres ainda fazem.

As mulheres destacam o peso das responsabilidades que possuem com suas jornadas extensas e cansativas e como sente a falta do apoio. É perceptível no relato da entrevistada E4:

[015] “Sobre pedalar, o meu marido não consegue criar uma regra no trabalho dele, se deixar ele dorme lá, ele é chefe, aí ele não tem ponto eletrônico e usa o fato de não ter ponto eletrônico pra ficar mais tempo, mas quando eu passei a pedalar ele falava assim -mas você faz coisas por você mesma, eu não faço nada por mim! Como se fosse uma responsabilidade minha.” (E4)

A falta de apoio justifica o peso da responsabilidade que as mulheres sentem sobre ela e a culpa que carregam quando tentam reservar um tempo para si. A própria vitimização do homem, evidencia a inversão de responsabilidade e reforça a cobrança sobre a mulher, perpetuando um ciclo de desigualdade, onde as necessidades e desejos masculinos são priorizados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A percepção da dupla jornada da mulher, tema deste estudo, se refere à carga acumulada de responsabilidades profissionais e domésticas, que afeta as mulheres de diversas maneiras, em várias partes do mundo e de forma diversificada, uma vez que muitas expressam um sentimento de sobrecarga e exaustão, pois além das obrigações profissionais, enfrentam expectativas sociais que as posicionam como as principais responsáveis pelos cuidados com a casa e a família.

Por outro lado, algumas mulheres também relatam um senso de realização e autonomia. A possibilidade de contribuir financeiramente para o lar e ter uma carreira pode ser vista como uma forma de emancipação. No entanto, essa percepção positiva, muitas vezes, é acompanhada pela sensação de que o reconhecimento por suas contribuições, tanto no âmbito profissional quanto no doméstico, é insuficiente.

Como abordado neste estudo, além da bibliografia que consolida a análise realizada, esta situação pode impactar a saúde mental e física das mulheres, resultando em problemas como fadiga crônica, depressão e outras questões relacionadas ao bem-estar. Muitas relatam sentir culpa por não conseguirem dedicar tempo suficiente a qualquer uma das áreas, o que pode afetar sua autoimagem e autoestima.

Neste contexto, a dupla jornada também pode limitar as oportunidades de crescimento profissional, já que foi constatado que muitas mulheres sentem que precisam priorizar suas responsabilidades familiares em detrimento de suas carreiras.

O acúmulo de responsabilidades, de acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), é uma condição que se mantém persistente, refletindo não apenas a estrutura do mercado de trabalho, mas também as normas sociais e culturais que permeiam a divisão de tarefas entre os gêneros, ou seja, é uma questão estrutural que demanda mudanças sociais e políticas.

Além disso, a desigualdade de gênero no ambiente de trabalho não apenas limita as oportunidades de carreira para as mulheres, mas também impacta negativamente o ambiente organizacional e a sociedade como um todo.

Esta disparidade deve ser combatida, porém exige um esforço coletivo e contínuo, ou seja, apenas por meio de ações concretas e da promoção de um ambiente inclusivo, será possível garantir que as mulheres tenham as mesmas

oportunidades que os homens de alcançar cargos de liderança e contribuir plenamente para o sucesso organizacional.

Esta inclusão é um processo que pode ser iniciado com programas de consultoria para mulheres, treinamento em liderança, revisões de políticas de recrutamento e promoção ou ainda a criação de um ambiente que valorize a diversidade, entre outros. Além disso, é crucial promover uma mudança cultural que desafie os estereótipos de gênero e incentive tanto homens quanto mulheres a compartilhar responsabilidades familiares e profissionais.

Por fim, é importante destacar que as experiências podem variar amplamente entre diferentes mulheres, dependendo de fatores como classe social, raça, contexto cultural e acesso a recursos de apoio, como creches e serviços domésticos. Portanto, como visto nas entrevistas, a discussão sobre a dupla jornada de trabalho é bastante complexa, fato que reflete as diversas realidades enfrentadas por mulheres ao redor do mundo.

Enfim, respondendo ao objetivo geral que é analisar a percepção das mulheres acerca da dupla jornada de trabalho em suas rotinas diárias, entendeu-se que tal percepção é profunda e envolve tanto desafios quanto oportunidades.

Por este motivo, acredita-se que é essencial que a sociedade reconheça e valorize o papel das mulheres, promovendo mudanças que possibilitem uma divisão mais equitativa das responsabilidades e, conseqüentemente, uma melhoria na qualidade de vida destas profissionais que ainda são donas de casa.

REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. **O Segundo Sexo II: A Experiência Viva**. Tradução: Sérgio Milliet. 2ª ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1967.

BOURDIEU, Pierre. **A Dominação Masculina**. Tradução: Maria Helena Kuhner. 11ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2012.

BRASIL. Decreto-Lei n. 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Rio de Janeiro, RJ, maio, 1943.

BRASIL. Decreto n. 21.417-A, de 17 de maio de 1932. Regula as condições do trabalho das mulheres nos estabelecimentos industriais e comerciais. Rio de Janeiro, RJ, maio, 1932.

BRASIL. Lei n. 14.611, de 3 de julho de 2023. Dispõe sobre a igualdade salarial e de critérios remuneratórios entre mulheres e homens; e altera a Consolidação das Leis do Trabalho, aprovada pelo Decreto-Lei nº5.452, de 1º de maio de 1943. Brasília, julho, 2023.

COSTA, Ana Carla; MACONI, Laura; HELLMEISTER, Marina. **O ciclo de vida do gap de gêneros**. Oliver Wyman, 2018. Disponível em: https://www.oliverwyman.com/content/dam/oliver-wyman/v2/publications/2018/august/Oliver_Wyman_O_Ciclo_de_vida_do_gap_de_generos.pdf

DIJK, Teun Adrianus Van. **Cognição, discurso e interação**. 7ª ed. São Paulo: Contexto, 2013.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social, 7ª edição**. Editora Atlas: Grupo GEN, 2019. 9788597020991. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597020991/>. Acesso em: 11 Mar 2021

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Editora Atlas S. A., 2008.

GPCS. **Manual do sono**. São Paulo: Academia Brasileira de Neurologia, 2021, 24 p. Manual.

HOBBSAWM, E.J. **A Era das Revoluções 1789-1848**. 18ª ed. São Paulo: Editora Paz e Terra, 2004.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estatísticas de Gênero: Indicadores Sociais das Mulheres no Brasil**. 3º ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2024.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA. Estatísticas sociais: Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Segundo Trimestre de 2024. Rio de Janeiro, 2024.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 8ª ed. São Paulo: Atlas, 2018.

PROBST, Renata Elisiana. A Evolução da Mulher no Mercado de Trabalho. Instituto Catarinense de Pós-Graduação, 2003. Disponível em: https://www.mobilizadores.org.br/wp-content/uploads/2014/05/artigo_jan_gen_a_evolucao_da_mulher_no_mercado_de_trabalho.pdf. Acesso em: 13 Mar. 2021.

PRODANOV, Cleber Cristiano; Freitas, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2ª ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

APÊNDICE A – Roteiro de Entrevistas

Apresentação

- Me apresentar, explicar que a pesquisa é para o TCC e o tema da mesma
- Avisar que a entrevista será gravada, mas não será compartilhada com terceiros
- Informar que dados pessoais, como o nome, serão sigilosos
- Pedir para autorizar durante a gravação

Perfil

- Idade
- Autodeclaração de cor (branca, preta, parda, indígena ou amarela)
- Estado civil
- Filhos
- Idade dos filhos
- Cargo atual

Perguntas Norteadoras

- Descreva sua rotina
 - Que horas acorda?
 - Quantas horas em média trabalha fora?
 - Você se dedica a tarefas domésticas?
 - Quantas horas se dedica as tarefas domésticas?
 - Descreva as atividades domésticas que você executa ao longo do dia (incluindo cuidar de idosos e crianças)
- O qual cansada você se sente no dia a dia?
 - O quanto desse cansaço está relacionado com a dupla jornada?
- Descreva a rotina do seu companheiro
 - Que horas acorda?
 - Quantas horas em média trabalha fora?
 - Ele se dedica a tarefas domésticas?
 - Quantas horas ele se dedica as tarefas domésticas?
 - Descreva as atividades domésticas que ele executa ao longo do dia (incluindo cuidar de idosos e crianças)
- Como é feita a divisão das tarefas domésticas
 - Caso tenha filhos, eles são responsáveis por alguma atividade doméstica?
- Como você percebe a divisão de tarefas na sua casa?
- Conte um pouco sobre as atividades de lazer
 - O que você gosta de fazer para aproveitar e se divertir?
 - Normalmente, você costuma ter tempo para praticar atividades de lazer como gostaria?